



## ვარჯიშების პროგრამა

ყველა პროგრამა, შემუშავებული ევმინოვის მეთოდის საფუძველზე, იყოფა 5 ძირითად ჯგუფად:

1. სამკურნალო
2. გამაჯანსაღებელი
3. სპორტული
4. სპეციალური
5. საბავშვო

დაწვრილებით მათ შესახებ ნახეთ ცალკეულ გვერდებზე



**1. სამკურნალო პროგრამები** — განკუთვნილია ხერხემლის სხვადასხვა დაავადებებისათვის, როგორცაა სქოლიოზი, ოსტეოქონდროზი, დისკოს თიაქარი, სპონდილოლისტეზი და სხვ. ევმინოვის პროფილაქტორზე სამკურნალო პროგრამებით ვარჯიშები ხსნის გამწვავებებს, დამახასიათებელს მტკივნეული სინდრომით, აღადგენს ხერხემლის ფუნქციას ტრავმის და ქირურგიული ჩარევის შემდეგ.

- გამწვავებისა და სინდრომის მოხსნისთვის
- ხერხემლის კისრის, მკერდის და წელის ნაწილების ოსტეოქონდროზის დროს
- მალთა შორის დისკოს პროტრუზიის დროს
- მალთა შორის დისკოს თიაქარის დროს
- არასტაბილურობის დროს
- ტანადობის მოშლის დროს

ევმინოვის მეთოდის მიხედვით მკურნალობა მიმდინარეობს რამდენიმე ეტაპად ექიმ-ვერტებროლოგის მიერ პროგრამის მუდმივი კორექტირებით.

#### **ყურადღება!**

- სამკურნალო მიზნით პროფილაქტორზე ნებისმიერი ვარჯიშის დაწყების წინ აუცილებლად გაიარეთ ექიმ-ვერტებროლოგის კონსულტაცია ცენტრ "ვიტა"-ში და გაიარეთ ვარჯიში ინსტრუქტორთან ერთად.
- არ გადაუხვიოთ ექიმის მეთოდურ რეკომენდაციებს, თუ თქვენ ვარჯიშობთ ერთერთი სამკურნალო პროგრამით.
- არ გადაიღოთ სხვა ადამიანისთვის დანიშნული ვარჯიშების კომპლექსი თქვენი ავადმყოფობის სამკურნალოდ, იმ შემთხვევაშიც კი თუ თქვენ ერთნაირი დიაგნოზი გაქვთ. ყოველი ადამიანი უნიკალურია თავისი პრობლემებით! და თუ თქვენ ვარჯიშობთ სხვისი დანიშნულებით, შეიძლება ზიანი მიაყენოთ თქვენს ჯანმრთელობას.



**2. გამაჯანსაღებელი პროგრამები.** მათი ძირითადი დანიშნულება — ხერხემლის დაავადებათა პროფილაქტიკა.

### **3. სპორტული პროგრამები.**

ვარჯიშების კომპლექსი ევმინოვის მეთოდის მიხედვით მოცემული პროგრამის ჩარჩოებში ირჩევა სპორტსმენის ხერხემლის მდგომარეობის, ტრავმის და დაზიანებების არსებობის გათვალისწინებით და მიმართულია მათი გამოსწორებისკენ.



**4. სპეციალური პროგრამები.** ეს არის რიგი პროგრამებისა, შემუშავებული სპეციფიური ამოცანების გადასაჭრელად.

- ფიგურის კორექცია
- სიმალის მომატება
- მომავალი დედებისთვის
- ოფისი
- მათთვის ვინც საჭესთან ზის

**5. პროგრამები ბავშვებისთვის.** ცენტრ "ვიტა"-ში განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა ბავშვებში ტანადობის დარღვევისა და ხერხემლის დაავადებათა პრობლემებს.



- სქოლიოტიკური ტანადობის მკურნალობა და პროფილაქტიკა;
- მხრებში მოხრილობის მკურნალობა და პროფილაქტიკა;
- სქოლიოზის მკურნალობა და პროფილაქტიკა: მკერდის, წელის, S-მაგვარი, C-მაგვარი.